

Mitstreiter\*innen für Gründung in Frankfurt gesucht

# Selbsthilfegruppe: Toxische oder emotional belastende Paarbeziehungen

## Vielleicht kennst du dieses Gefühl...

Jahrelang steckst du in einer Beziehung, die dich immer mehr auslaugt – ohne es wirklich zu merken. Irgendwann spürst du nur noch Erschöpfung, Zweifel an dir selbst und das diffuse Gefühl, in einer Dynamik gefangen zu sein, die dir nicht guttun kann.

Wir, zwei Betroffene, kennen genau dieses Gefühl. Wir wissen, wie leicht man sich in einem Strudel aus Hoffen, Zweifeln, Anpassen und innerer Erschöpfung verlieren kann. Erst mit der Zeit – und oft erst durch Austausch mit anderen Betroffenen – wird sichtbar, was eigentlich passiert ist. Der Kontakt zu Menschen, die Ähnliches erlebt haben, hat uns Kraft gegeben. Er hat uns geholfen, unsere eigene Situation zu verstehen und mutig Schritt für Schritt hinauszufinden.

Dabei haben wir erkannt: Auch wir selbst hatten Gründe, warum wir in solche Beziehungen geraten konnten. Dieses Verstehen hat uns den Weg zu mehr Selbstverantwortung geöffnet – weg vom alten Blick auf Schuld, hin zu Selbstachtung und Selbstliebe. Genau deshalb möchten wir einen Raum schaffen, in dem Menschen sich sicher fühlen können, ihre Erfahrungen teilen, Unterstützung finden und wieder zu sich selbst zurückfinden dürfen. Ein Ort, an dem Heilung möglich wird und Wachstum entstehen darf – gemeinsam und auf Augenhöhe.



Foto von Rhamely auf Unsplash

## Für wen ist unsere Gruppe gedacht?

Unsere Selbsthilfegruppe soll sich bewusst an Menschen richten, die sich in toxischen oder emotional belastenden Paarbeziehungen befinden – sei es vor einer möglichen Trennung, währenddessen oder nach dem endgültigen Schritt hinaus. Wir sprechen nicht Menschen an, die toxische Dynamiken mit Eltern, Geschwistern, Kollegen oder Vorgesetzten erleben. Unser Fokus liegt klar auf Liebesbeziehungen und dem Prozess, sich daraus zu lösen oder wieder zu stabilisieren.

## Wichtiger Hinweis

*Unsere Gruppe soll einen geschützten Raum für Austausch, Reflexion und gegenseitige Stärkung bei emotional belastenden Beziehungsmustern bieten. Situationen, in denen körperliche Übergriffe, akute Bedrohung oder unmittelbare Gefahr eine Rolle spielen, können wir in diesem Rahmen nicht abfangen. In solchen Fällen gibt es spezialisierte Beratungsstellen, die sofort und professionell unterstützen können. Auch werden wir in diesem Rahmen keine therapeutische Begleitung anbieten. Die Selbsthilfegruppe wird, je nach Bedarf, alle 2 oder 4 Wochen stattfinden.*

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich gerne bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
0 69.55 94 44  
[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

